



Zacht dansen, in bewegende meditatie en flow. Een nieuwsgierig, betekenisvol gesprek met je lichaam komt op gang. Zelfliefde, waardering en dankbaarheid zo voelbaar. Energie stroomt en reinigt. Schept bedding voor heling. En dan de woensdag verder in. Een zachte lach en met alles inbegrepen. Voel jij je echt beter.

"A belief makes something stay. Dancing allows yourself to stay open to receive benefits from other places."

– Siere Munro, Moving to Heal trainer.

The art of feeling better!

Moving to Heal is voor jou als een uur sporten op dit moment te zwaar is voor je gezondheid. Met *Moving to Heal* beweeg en dans je op een veilige manier. Het is niet alleen voor mensen met fysieke of mentale uitdagingen, maar voor iedereen die zijn lichaam wil voeden met liefde en aandacht om het zelfgenezend vermogen te stimuleren en vitaliteit te vergroten.

Een les duurt een uur, waarvan we iets meer dan een half uur dansen. Het tempo wordt langzaam opgebouwd, maar blijft rustig. De bewegingen zijn eenvoudig en worden vaak herhaald. Tegelijk word je uitgenodigd om

aandacht te geven aan de signalen van je lichaam, zodat je steeds meester blijft over wat je doet en je je grenzen voelt en respecteert. De les eindigt met een uitgebreide geleide of stille meditatie.

Waar we op uit zijn? Dat je je beter gaat voelen in lijf en hoofd. Meer in contact, meer in de rust. De les richt zich op waardering en liefde voor je lichaam en aanvaarding van hoe het nu is. Daarmee creëer je een bedding voor genezing en heling. Het plezier van samen dansen op bezielde muziek is werkelijk voedend voor lichaam en geest.

Blok 1 - 10 lessen:

woensdag 2, 8, 23, 30 okt. en 6, 13, 20, 27 nov. en 4, 11 dec.

Tijd: 10:45 uur – 11:45 uur

Investering: 100 euro

Locatie: LOFT – Studio 1
Ringbaan Oost 8-17 Tilburg

Saskia@saskiafekkes.nl | 06 19 17 89 11 | www.saskiafekkes.nl

"To love your body is one of the greatest gifts you can give yourself."

